



---

## 1. INFLUÊNCIA SOCIAL E FAMILIAR NA ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS MENORES DE 12 ANOS

---

*SOCIAL AND FAMILY INFLUENCE IN CHILDREN NUTRITION UNDER 12 YEARS OLD*

### RESUMO

---

**ALINE QUEIROZ FERNANDES – UFT**  
(Universidade Federal de Tocantins)

[alinegf@mail.uft.edu.br](mailto:alinegf@mail.uft.edu.br)

---

**NATHÁLIA APARECIDA SOUSA SOARES**  
**TÁSSIA TAVARES RIBEIRO**  
**FRANKLIN SANTANA**  
**MARTA AZEVEDO DOS SANTOS**

A alimentação infantil é a arma principal no processo de desenvolvimento e proteção do organismo humano, desde a amamentação exclusiva, que vai até os seis meses de vida do bebê, até o processo de escolha e consumo dos alimentos feitos pelos responsáveis da criança. O convívio social, influência dos pais, harmonia familiar e propagandas, são alguns fatores que influenciam a alimentação infantil de forma positiva ou negativa. Essa influência é determinante, assim como os fatores sociodemográficos, para a qualidade da saúde infantil. E para que haja uma alimentação de qualidade é necessário haver uma harmonia familiar e uma boa

qualidade de vida que envolva influencia saudável dos pais sob os hábitos alimentares da criança, e é de grande importância que o Governo promova parceria com grandes indústrias alimentícias para que essas reduzam os teores de elementos maléficos a saúde e também ações programáticas baseadas em políticas já existentes. A pesquisa foi baseada em estudos através de revisão bibliográfica de literatura pesquisada nos bancos de dados Scielo e BVSsalud, realizada entre os meses de agosto a novembro de 2017. Esse estudo tem como objetivo discutir e descrever a influência familiar e social sob os hábitos alimentares de crianças menores de 12 anos analisados em artigos.

**Palavras-chave:** Nutrição da criança. Ciências da nutrição infantil. Processos nutricionais. Aversões e desejos alimentares. Comportamento infantil.

### ABSTRACT

Infant feeding is the main weapon in the process of development and protection of the human body, from exclusive breastfeeding up to six months of the baby's life, to the process of choosing and eating the foods made by the child's parents. Social conviviality, parents' influence and family harmony, advertisements, are some factors that influence child nutrition in a positive or negative way. This influence is determinant, as well as sociodemographic factors, for the quality of children's health. And for quality food it is necessary to have a family harmony and a good quality of life that involves healthy influence of the parents under the child's eating habits, and it is of great importance that the Government promote partnership with large food industries so that these reduce the levels of harmful elements to health and also programmatic actions based on existing policies. The research was based on studies through literature review of literature researched in the databases Scielo and BVSsalud, carried out between August and November of 2017. This study aims to discuss and describe the family and social influence under the eating habits of children under 12 years analyzed in articles.

**Keywords:** Nutrition of the child. Children's nutrition science. Nutritional processes. Aversions and food cravings. Childish behaviour.

## 1. INTRODUÇÃO

A alimentação na fase da infância influencia a saúde ao longo do percurso da vida, e essa é essencial para o crescimento saudável (VALLE et al, 2007). Enquanto crianças, a alimentação é baseada na cultura e estilo de vida que a família leva, porém há fatores externos que influenciam mudanças na alimentação dessas (BIRCH; FISHER, 1998). Esses fatores externos são relacionados à vida social e de acordo com o ambiente em que se vive (BIRCH; FISHER, 1998). O fato de ir à escola e conviver com colegas de culturas alimentares diferentes já é de grande influência para a criança começar a ingerir alimentos diversificados aos que consumia (NSW, 2005). As propagandas não podem ficar de fora desses fatores que influenciam a alimentação, pois estão presentes dentro da casa das famílias e em outros locais como: escolas, supermercados, shoppings, outdoors, entre outros (MILANE; et al, 2015).

Alimentos com grandes quantidades de açúcar, sal e gorduras, são os vilões na alimentação infantil pois são os principais componentes de alimentos processados (MUITO ALÉM DO PESO, 2012). A praticidade e as propagandas que envolvem estes alimentos propiciam a população a consumi-los diariamente principalmente as crianças que são influenciadas pelos pais, pois os mesmos trabalham e não possuem tempo para preparar uma refeição saudável (MUITO ALÉM DO PESO, 2012). Com isso, os pequenos se tornam dependentes dos fast-foods, doces e refrigerantes, que ao serem consumidos em excesso podem causar doenças crônicas como diabetes, hipertensão arterial e obesidade (MUITO ALÉM DO PESO, 2012).

As crianças são os principais consumidores de alimentos industrializados, pois atualmente os mesmos podem escolher seus alimentos desde muito cedo sem a ajuda dos pais (RODRIGUES; FIATES, 2012). Todas as classes sociais compram produtos processados, mas as crianças com menor renda são mais suscetíveis a esse consumo pois estes alimentos são vendidos por baixos preços (RODRIGUES; FIATES, 2012). O grande consumo desses alimentos se dá pelo sabor agradável, porém são provenientes de um alto teor calórico (RODRIGUES; FIATES, 2012).

O consumo desses tipos de alimentos e o sedentarismo das crianças do século XX, tem como resultado a obesidade e o aparecimento precoce de doenças crônicas não transmissíveis que antes acometiam em sua maioria adultos (BIRO; WIEN, 2010). Essas possuem um padrão de vida diferente das crianças dos séculos passados, pois mudaram-se as formas de entretenimento através dos avanços tecnológicos (AMARAL E PIMENTA, 2001). Computadores, smartphones, tablets, smart TVs, além dos videogames já existentes substituíram as brincadeiras de antigamente, que proporcionavam alegria e saúde às crianças, através do convívio social e a

prática de atividade física que passava despercebida por meio das brincadeiras (AMARAL E PIMENTA, 2001). E além disso, o lazer promovido pelo ato de brincar, se movimentar e instigar a mente com jogos é importante para o desenvolvimento intelectual, motor, emocional e social da criança (POLETTTO, 2005).

Tendo em mente que os fatores que influenciam a alimentação infantil e a construção de seus hábitos alimentares estão presentes no seio familiar e no ápice do convívio social, o objetivo do artigo foi investigar, pontuar e discutir os principais fatores determinantes nos hábitos alimentares de crianças menores de 12 anos, bem como as políticas e ações pragmáticas existentes.

## **2. Materiais e Métodos**

O presente estudo constitui-se de uma revisão bibliográfica, realizada entre os meses de agosto a novembro de 2017, no qual foi realizado pesquisas em artigos disponíveis nos bancos de dados Scielo e BVS, a partir principalmente da fonte Lilacs e em políticas estabelecidas pelo Ministério da Saúde como a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS).

As buscas feitas nos bancos de dados foram realizadas utilizando os Descritores em Ciências da Saúde produzidas a partir do Medical Subject Headings da U.S. National Library of Medicine, que utiliza terminologias em português, inglês e espanhol. As palavras chaves usadas na pesquisa foram nutrição da criança, ciências da nutrição infantil; processos nutricionais; aversões e desejos alimentares e comportamento infantil.

Os critérios de inclusão para o estudo foram artigos que mostrassem a influência social e familiar na alimentação de crianças entre 0 e 12 anos, e estudos que comparassem estas e outras formas de influência dos últimos 19 anos. Foram excluídos os estudos que não abordava nenhum tipo de influência social ou familiar, e que não relacionassem os mesmos a alimentação.

Em seguida, buscou-se estudar e entender as formas pela qual as crianças são influenciadas dentro e fora de casa, e porque estas possuem hábitos alimentares não saudáveis que podem ocasionar doenças crônicas como diabetes, hipertensão e obesidade. Foram analisados também quais ações e projetos são disponibilizados em escolas para melhorar os hábitos alimentares das crianças.

### 3. RESULTADOS

Desde a década de 90 o padrão alimentar mundial vem mudando, e no Brasil isso não foi diferente, principalmente por conta das alterações no mercado de trabalho e consequentemente nos perfis familiares (de SOUZA; et al, 2013). Como consequência do binômio urbanização/industrialização a sociedade passou por uma transição alimentar, caracterizada pela ideologia do consumismo (GARCIA, 2003). A alimentação atual é caracterizada por diversos gêneros alimentícios industrializados, que foram favorecidos por escolhas sociais de realizar refeições fora de casa e de possuir preferência de adquirir os alimentos em supermercados (PINHEIRO, 2002). O mercado foi lapidando-se ao novo modelo de sociedade, onde as pessoas se dedicam muito ao trabalho e acabam obtendo pouco tempo e disposição para o preparo de uma refeição que seja saborosa e saudável (PINHEIRO, 2002).

Perante o grande avanço da indústria alimentícia e seu poder de estar em todo lugar, ao alcance das mãos de qualquer pessoa, seja qual for a situação financeira, a saúde acaba ficando para trás (GARCIA, 2003). A praticidade e rapidez com que os alimentos industrializados ficam prontos não possuem influência benéfica à saúde (LOUZADA; et al, 2015). A característica desses alimentos, que proporcionam a eles vida-longa e um sabor que conquista a todos, é derivada de aditivos, que são substâncias que não possuem valor nutricional, adicionadas para prolongar o tempo de prateleira do alimento através da característica de prevenção ou controle do desenvolvimento microbiano ou a formação de toxinas microbianas (FRANCO; LANDGRAF, 2008). Antigamente os elementos utilizados para conservar os alimentos eram conservantes naturais como sal, açúcar e gordura, os quais nos dias de hoje são usados em excesso juntamente a conservantes artificiais (FRANCO; LANDGRAF, 2008).

A formação do hábito alimentar tem como fatores fisiológicos importantes as preferências pelos sabores doces e de alimentos com alto teor energético e, a rejeição pelos sabores azedos e amargos, em contrapartida há também a habilidade em adquirir preferências após experiências de ingestão de muitos tipos de alimentos, algumas dessas traumáticas à criança (VALLE et al, 2007). Como exemplo, enquanto no útero, envolto pelo líquido amniótico, o feto recebe vários estímulos maternos, um deles é o odor do líquido que é formado pelo tipo de dieta da mãe, seu aroma é semelhante ao do leite materno o que pode estar envolvido na preferência do recém-nascido pelo leite da mãe (GIULIANI & VICTORA, 2000 18). Já a preferência pelo sabor doce aparece logo na fase do pré-natal, influenciada pelas substâncias químicas contidas no líquido amniótico (RAMOS & STEIN, 2000 29).

A característica do leite materno é influenciada pelos hábitos alimentares da mãe. O aroma e os compostos químicos do leite passam para o bebê de maneira que ele comece a se adaptar aos costumes alimentares da mãe e conseqüentemente ao da família (GIULIANI & VICTORA, 2000 18). Com o passar do tempo a composição química do leite começa a mudar, a lactose que era maioria na solução começa a dar lugar ao cloreto, que torna o leite levemente salgado, o que abrirá portas à futura alimentação complementar (GIULIANI & VICTORA, 2000 18).

A alimentação é a principal fonte para a estruturação do crescimento e desenvolvimento humano, pois é nos alimentos que estão os micronutrientes e os macronutrientes essenciais para ter uma vida saudável (BRASIL, 2012). O aleitamento materno é uma das ações mais abordadas atualmente pois o leite materno possui todos os nutrientes necessários para alimentar e proteger o bebê até os seis meses de idade, diante disso recomenda-se a amamentação exclusiva durante este período de tempo (BRASIL, 2012). Foi observado que crianças em idade escolar que não receberam aleitamento materno tem maior probabilidade de se tornarem obesas se comparadas com as que receberam aleitamento materno (VALLE et al, 2007).

Após iniciar a alimentação complementar, é crucial apresentar os alimentos à criança de forma favorável e com frequência, para que o paladar dessa acostume com o sabor descoberto (EUCLYDES, 2000). É normal haver a relutância da criança em aceitar o novo alimento, e há a necessidade de apresentar esse alimento de várias formas como exercício de adaptação, até que a criança consiga adquirir uma certa preferência (BIRCH, 1999). Essa relutância muitas vezes é interpretada de forma errada, fazendo com que o alimento que não foi aceito de primeira seja excluído da dieta da criança definitivamente (BIRCH, 1999).

Ao se desenvolver, a criança busca se alimentar de acordo com o contexto social, palatabilidade dos alimentos, estado emocional, crenças e conhecimentos nutricionais (BIRCH, 1998). Com isso, fica claro entender que além da família o ambiente e o estado emocional da criança também influenciam em suas decisões nutricionais (SIQUEIRA; MONTEIRO, 2007).

Pesquisas feitas, em uma escola pública e em uma escola particular de Florianópolis-SC, evidenciam que a renda influencia na alimentação das crianças, e mostra que o acompanhamento dos pais é evidente em crianças que frequentam escolas particulares (RODRIGUES; FIATES, 2012). O consumo de guloseimas e frituras é um hábito dos estudantes de escolas públicas mesmo possuindo uma renda pequena, pois não são acompanhados de perto pelos pais, porém afirmam que ao fazerem parte de alguns projetos do governo consumiram frutas e verduras e passaram a gostar desses alimentos (RODRIGUES; FIATES, 2012).

Segundo Renzaho (2014) a funcionalidade familiar é um fator importante para a regulação dos comportamentos alimentares de crianças e está diretamente ligada aos hábitos alimentares do ambiente que essas convivem. Outros fatores que também podem explicar a raiz do consumo de alimentos não saudáveis são fatores fisiológicos e ambientais, que vão desde a gestação e amamentação até a infância, período esse que sofre modificações de acordo com as influências familiares e sociais (VALLE et al, 2007).

O convívio familiar harmonioso é de grande importância para a rotina saudável de crianças, como exemplo as interações entre os membros da família e a organização do lar, esses estão intimamente ligados com a debilitação da saúde infantil e associado ao baixo consumo de frutas e vegetais se comparado às que possuem uma boa funcionalidade familiar (RENZAHO et al, 2014).

Um estudo feito em Santa Maria-RS, com 54 pré-escolares de três escolas diferentes, sobre o consumo de alimentos industrializados pelos mesmos, observou que há consumo significativo desses alimentos tanto no ambiente escolar tanto no lar das crianças(AIRES; et al, 2011). Sendo o ambiente escolar influenciado pela alimentação que as crianças têm em casa, que é baseada em alimentos açucarados e gordurosos (AIRES; et al, 2011) .

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir do estudo, observou-se que após a transição alimentar, que se iniciou na década de 90, as crianças começaram a se alimentar de forma menos nutritiva, devido à influência da mídia voltada para os produtos processados e a mudança da conformação familiar. Antes a mulher cuidava da casa e dos filhos e o homem era o provedor da família, já hoje em dia as mulheres estão em peso em todas as áreas de trabalho. Com isso, o tempo para cozinhar, cuidar dos filhos e dar orientações sobre como ter uma boa alimentação e outros hábitos saudáveis diminuíram, causando danos a integridade das famílias.

A alimentação é a principal responsável pelo desenvolvimento das crianças, com fatores citados nos resultados que evidenciam e relacionam as relações intrauterinas, aleitamento materno, funcionalidade familiar, convívio social, fatores socioeconômicos e demográficos como influenciadores da alimentação infantil. Portanto, impactos causados pela alimentação também vieram com a criação dos alimentos processados, pois esses tornaram-se um atrativo devido ao rápido preparo, baixo custo e sabor marcante.

Sendo assim, é de grande importância que o Governo promova parceria com grandes indústrias alimentícias para que essas reduzam os teores de elementos maléficos a saúde da população, principalmente a infantil, pois esses estão em fase de desenvolvimento. E também ações programáticas baseadas em políticas já existentes como a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e a Política Nacional de Promoção a Saúde (PNPS). Essas políticas têm como propósitos melhorar e promover as condições de alimentação, nutrição e saúde, em busca da garantia de segurança alimentar, nutricional e qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

RODRIGUES, Vanessa; FIATES, Giovanna. **Hábitos alimentares e comportamento de consumo infantil: influência da renda familiar e do hábito de assistir à televisão.** Revista Nutr., Campinas, 25(3):353-362, maio/jun., 2012

Franco, Bernadette Dora Combossy de Melo; Landgraf, Mariza. **Microbiologia dos Alimentos** - São Paulo: Editora Atheneu, 2008.

POLETO, R. C.; **A ludicidade da criança e sua relação com o contexto familiar.** Revista Psicologia em Estudo, Maringá, v. 10, n. 1, p. 67-75, janeiro/abril 2005.

LOUZADA, Maria; MARTINS, Ana; CANELLA, Daniela; BARALDI, Larissa; LEVY, Renata; CLARO, Rafael; MOUBARAC, Jean-Claude; CANNON, Geoffrey; MONTEIRO, Carlos. **Alimentos ultra processados e perfil nutricional da dieta no Brasil.** Revista Saúde Pública 2015; 49:38

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição.** Brasília: Ministério da Saúde, 2012. (Série B. Textos Básicos de Saúde)

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde.** Brasília: Ministério da Saúde, 2010. (Série B. Textos Básicos de Saúde)

AIRES, Ana; SOUZA, Caren; BENEDETTI, Franceliane; BLASI, Tereza; KIRSTEN, Vanessa. **Consumo de alimentos industrializados em pré-escolares.** Revista da AMRIGS, Porto Alegre, 55 (4): 350-355, out.-dez. 2011

DE SOUZA, Rosângela; MADRUGA, Samanta; GIGANTE, Denise; SANTOS, Iná; ASSUNÇÃO, Maria. **Padrões alimentares e fatores associados entre crianças.** Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 29(12):2416-2426, dez, 2013.

**Muito além do peso.** Direção: Estela Renner. Produção: Maria Farinha Filmes. 2012

GARCIA, Rosa. **Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana.** Revista Nutr., Campinas, 16(4):483-492, out./dez., 2003.

GARCIA, R. W. D. **Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana.** Revista de Nutrição, Campinas, out./dez., 2003.

MILANI, Mariane; GARLET, Letícia; ROMERO, Gabriela; MATTOS, Karen. **Influência da mídia nos hábitos alimentares de crianças: uma revisão de literatura.** Revista Epidemiol Control Infect. 2015;5(3):153-157.

- PINHEIRO, K. **História dos hábitos alimentares ocidentais**. Universidade Ciências da saúde; 2001. 3:173-190.
- Biro FM, Wien M. **Childhood obesity and adult morbidities**. Am J Clin Nutr. 2010 ;91(5):1499S-1505S. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.28701B>.
- Birch LL, Fisher JO. **Development of eating behaviors among children and adolescents**. Pediatrics. 1998;101(3 Suppl 2):539-49.
- GIULIANI, E. R.; VICTORA, C. G. **Artigo de Revisão: Alimentação complementar**. Jornal de Pediatria, v.76, supl.3, p.253-262, 2000.
- EUCLYDES, M. P. **Alimentação Complementar**. Nutrição do lactente. 2. ed. Viçosa, 2000. cap.6, p.401 – 457b
- BIRCH, L.L. **Os padrões de aceitação do alimento pelas crianças**. Anais Nestlé, v. 57, p.12-20, 1999b
- RAMOS, M.; STEIN, L. M. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil**. Jornal de Pediatria, v. 76, supl.3, p.229 – 237, 2000.
- DE SIQUEIRA, Renata; MONTEIRO, Carlos. **Amamentação na infância e obesidade na idade escolar em famílias de alto nível socioeconômico**. Revista Saúde Públ. 2007;41(1):5-12.
- RENZAHO, André; DAU, Atemthi; CYRIL, Sheila; AYALA, Guadalupe. **The influence of Family functioning on the consumption of unhealthy foods and beverages among 1- to 12-y-old children in Victoria, Australia**. Revista Nutrition, v.30 (2014) 1028–1033.
- VALLE, Janaína; EUCLYDES, Marilene. **A formação dos hábitos alimentares na infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos**. Revista APS, v.10, n.1, p. 56-65, jan./jun. 2007.
- New South Wales Centre for Public Health Nutrition. **Best options for promoting healthy weight and preventing weight gain in NSW**. New South Wales: University of Sidney; 2005.